

Nukus innovatsion instituti Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim kafedrası dosenti R.Nurjanova

## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLAR

*Qaljanov Raxman*

*Nukus innovatsion instituti "Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim" kafedrası o'qtuvchisi.  
93 485-05-53. [raxmanqaljanov10@gmail.com](mailto:raxmanqaljanov10@gmail.com)*

*Ashurova Xurshida*

*Nukus innovatsion instituti "Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim" kafedrası o'qtuvchisi.  
Utebaev Nauriz*

*Nukus innovatsion instituti "Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim" kafedrası o'qtuvchisi.*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'yinlar yordamida jismonan rivojlantirishning o'ziga xos yo'llari hamda vazifalari ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** boshlang'ich ta'lim, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar.

**Аннотация:** В данной статье разъясняются конкретные способы и задачи физического развития младших школьников с помощью игр.

**Ключевые слова:** начальное образование, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические качества.

**Annotation:** The article explains the specific methods and tasks of physical development of young school students with the help of games.

**Key words:** primary education, sports, physical education, physical development, physical qualities.

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida sport o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tarbiyasining asosiy vosita va metodlari sifatida qaraladi. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlash uchun katta imkoniyatlarga egadir. To'g'ri tashkil etilgan sport mashg'ulotlari markaziy nerv tizimini (MNT) takomillashtirishga, o'pka, yurak tomiri tizimining ishlarini yaxshilashga, muskul hajmining, qon tarkibining, modda almashuvining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy axloqiy va irodalilikni tarbiyalashni hal etish uchun sharoitlar yaratiladi. Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shu narsani ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarni umumta'lim fanlari bo'yicha o'zlashtirishni yaxshilashga imkon beradi, bolalarni mehnatga o'rgatadi, irodali xarakterni tarbiyalaydi, axloq madaniyati, intizomini oshiradi va xarakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi. Bolalik davrida sport bilan o'z vaqtida shug'ullanish sport ustalari o'rinbosarlarini yetishtirishga imkon beradi. Bularning hammasi sportni o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining almashtirib bo'lmaydigan vositasi bo'lib qolishiga olib keladi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyada sport elementlari bolalarning o'quv mashg'ulotlarda maktabdan tashqarida va kundalik hayotida o'z o'rnini egallaydi. Bu mashg'ulotlar: a) ayrim sport turlarining sport texnikasini egallashda; b) bolalarni uzoq vaqt bir tizimda trenirovka talab etmaydigan oddiy sport musobaqalarda qatnashishga olib keladi.

Sport elementlari maktab dasturiga kiritilgan. Bolalar darsda gimnastika mashqlarining, yengil atletikaning, voleybol, basketbol, badiiy gimnastika, milliy kurash, suzishning texnik asoslarini o'rganadilar. O'quv normalarini topshirish sport musobaqalari shaklida o'tkaziladi. Umumiy olganda jismoniy mashqlarni bajarishning ixtiyoriy ko'rinishiga (ertalabki gigiyenik gimnastika, quvnoq daqiqa va boshqalar) musobaqa elementlarining kiritilishi mashg'ulotning qiziqarli (emotsional) o'tishiga ko'maklashadi, mashqlarni yaxshiroq sifatli bajarilishiga imkon yaratiladi. Musobaqalar, mashq texnikasini o'rganish guruh jamoalar yig'ilishlarida, sog'lomlashtirish kunlarini, maktabda jismoniy

tarbiya bayramlarini o'tkazishda amalga oshirilishi mumkin. Maktabdan tashqari musobaqalarda, turar joylarda, mahallalarda parklarda eng yaxshi yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, irg'ituvchilar, suzuvchilar musobaqasi keng o'tkaziladi.

Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarida 2 yo'nalishni ajratishimiz mumkin: 1) sport elementlarining jismoniy tarbiyada qo'llanilishi - sportga bo'lgan qiziqish va yaqinlashishni dastlabki bosqichidir; 2) sportning ayrim turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari yuqori malakali yosh sportchilarni ommaviy sport ishlarining tashkilotchilarini, sport bo'yicha jamoatchi hakam, instruktorlari tayyorlashga qaratilgan. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari BO'SM maktab jamoasining sport seksiyalarida o'tkaziladi. Uning vazifasi shundan iboratki, bolalar sistemali mashq o'tkazadilar, sportning tanlab olingan turi, texnikasi va taktikasini egallaydilar, sport musobaqalarida qatnashadilar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradilar.

Bolalar bilan olib boriladigan sport mashg'ulotning xususiyatlari.

1 Bolalar bilan o'tkazilayotgan mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlariga ko'ra texnik va taktik ko'nikmalarni (gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport o'yinlari, yengil atletika va h.k)ni murakkab bo'lgan ko'p miqdorini egallash ustida uzoq davom etuvchi ishlarini talab qiluvchi sport turlariga qaratilish kerak.

Texnika va taktika bilan bog'liqligi bolalar yuqori natijalarga erishish uchun yetuk emas, lekin o'smirlar ma'lum yoshga yetganlarida, ularni yuqori natijalarga olib chiqish mumkin bo'lgandagi vaqtiga murakkab texnikani egallashda bolalar organizmi eng yaxshi holda hisoblanadi. Ular texnikani mukammal egallashlari lozim. Shundagina butun olib borilayotgan ish maxsus tayyorgarlikka qaratiladi. Agar Latinina, Isxakova, ter-Avanesyan, Dumbadze va boshqalarning sport tarjimaiy holiga nazar tashlasak, ular o'smirlik davriga kelib yuqori natijalarga erishganlar. Olimpiya o'yinlarining terma komandasiga kirgan ko'pgina sportchilar juda yosh edilar, dunyo miqyosida yuqori natija ko'rsatish uchun kamida 7-8 yil mobaynida tayyorgarlik kerak. Sport sohasidagi ishlarining staji esa 7-8 yilga teng. Terma komandamizdagi sportchilarning 70% i 20-21 yoshlidir.

2. Yosh bolalar bilan ish olib borilayotganda muhim maxsus bilim va ko'nikmalarni talab etiladigan sport turlari (alpinizm, motto va avtoturlari) qo'llanilmaydi.

3. Sport turi bo'yicha mashg'ulotni boshlash har xildir. Shuning uchun biz sport bilan mashg'ulotlarni erta boshlash haqida emas, balki sportning har bir turida o'z vaqtida boshlash to'grisida gapiramiz. Ba'zan sport bilan erta shug'ullanish sog'liqqa zarar yetkazib, sport texnik natijalarini o'sishini to'xtatadi, chegaralaydi. Sportning bu turlari hammadan ko'proq chidamlilikni, kuchni talab etadi (boks, shtanga, uzoq va o'rta masofaga yugurish).

Oxirgi yillarda bolalarning sevimli o'yinlaridan biri rolikli konkida uchish bo'lib qoldi va ommaviy holda ko'chalarda turar joylarda mustaqil shug'ullanadilar. Agarda rolikli konkida yugurishni sport turi sifatida maktablarda to'garak tashkil qilinsa, unga qabul qilishni 9-10 yoshdan oldin boshlash maqsadga muvofiq emas, chunki kichik yoshdagi bolalar yugurish texnikasini egallashga tayyor emas, oyoqlarning bo'sh muskullarni bukulish hollarini saqlay olmaydi va to'g'ri oyoqda yuguradilar, ya'ni noto'g'ri texnikani egallaydilar. Ammo sportdagi kelgusi muvaffaqiyatlarining fundamenti bolalik va o'smirlik sportida qo'yila boshlanadi. Sport tarjimaiy hol ko'p yillik kuzatishlar tahlili sportning ayrim turlari bilan mashg'ulotni boshlash uning xususiyatiga bog'liqligini ko'rsatadi. Masalan, 7-8 yoshda suzish va figurali uchish bilan 8-9 yoshda tog changi sporti, suvga sakrash, tennis bilan; 9-10 yoshda; 7-8 b.gimnastika, 8-9 yoshda akrobatika, sport gimnastika; 7-8 - (qizlar), 10-11 yoshda - futbol, xokkey, qo'l to'pi, voleybol, basketbol; 11-12 yoshida- yengil atletika, chang'i musobaqasi, velosiped, suv to'pi, 12-14 yoshda - boks va hokazo bilan shug'ullanish mumkin (bu ma'lumotlarni aniqlash kerak, chunki hozirgi davrda yil sari milliy terma komandada qatnashuvchilarning yoshi kichrayib bormoqda), demak sport turlari bo'yicha shug'ullanishni ancha oldin boshlayaptilar. Eng yuqori muvaffaqiyatlar 25 yoshda erishiladi, lekin yildan yilga yoshi kamayib bormoqda, hozirgi gimnastikada 13-14 yoshlik chempionlar bor.

4. Katta yoshdagi bilan taqqoslanganda mashqlarning bajarishning texnik shartlari o'zgarmoqda: snaryadlar o'lchami, kamaymoqda, shakli o'zgarmoqda, maydon o'lchami ham kamaymoqda, masofalar qisqarmoqda, mashqlarni bajarish yengillashmoqda. Kichik yoshdagi bolalar va o'smilarning yutuqlariga

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

beriladigan baholar kamaymoqda. Ko'p yil davomida bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun inventarlarning maxsus standartlarini ishlab chiqmoqda.

5. Mashg'ulotlar kattalarga nisbatan umumiy jismoniy tayyorgarlikning kengroq bazasida o'tkazilishi lozim. Ular mazmun jihatdan turlicha bo'lishi kerak. Mashqlarni faqat maxsus turidan tanlanishiga chek qo'yish kerak (bir tomonlama spetsifika), chunki bu yuklamaning ortib ketishiga olib keladi. Ayrim hollarda sportchi bo'yi o'sishining to'xtab qolishi, umumiy jismoniy rivojlantirishning yetarli bo'lmaganiga bog'liqdir. Shu narsa xarakterliki, AQSH terma komandasida faqat b/bol bilan shug'ullanadigan birorta ham o'yinchi yo'q edi. Hamma o'yinchilar sportning yana 9 turi bilan shug'ullanadilar. Lekin b/bol bo'yicha o'smirlarga qo'yilgan talab shundaki, har bir b/bolchi Amerika f/boli, beysbol, tennis, suzish va yengil atletikaning ayrim turlari bo'yicha maktab terma komandasida bo'lish kerak. Bizning terma komanda-mizdagi ko'pgina o'yinchilar sportning boshqa turlari bilan shug'ullanmaydilar.

6. O'zbekistonda yosh bo'yicha bolalar va o'smirlar musobaqalarning tizimi ishlab chiqilgan:

9-10 maktab bo'yicha -I bosqich

11-12 maktab bo'yicha-I bosqich

13-14 tuman, shahar, vil.miqyosida - II bosqich

15-16 viloyat, respublikasi miqyosida - III bosqich

17-18 viloyat, respublikasi miqyosida - III bosqich

7. O'quvchining yoshi qancha kichik bo'lsa, musobaqa masshtabi shuncha kichik bo'ladi (Sog'liqni saqlash, jismoniy va psixologik yukla maning ortishi), chunki musobaqalar qancha yiriklashsa, talab va hayajonlanish shuncha katta bo'ladi.

8. Sport turlari bo'yicha har bir yoshda musobaqalar soni o'matilgan. Masalan: 11-12 yoshlilar uchun gimnastikadan (5-6) umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (2 ta) klassifikatsiya 13-14 yoshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (5-6), (4) klassifikatsiya - yengil atletika va hokazo.

#### **XULOSA**

Yosh avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos. Xususan boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlaydi. Bu imkoniyatlarni amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning sinfdan hamda maktabdan tashqari shakllarining o'ziga xos maqsad, vazifalari borki unga ko'ra sport to'garaklarini tashkil etish va tizimli joriy etish o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshishiga shuningdek jismoniy jihatdan kamol topishida xizmat qiladi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542- 0801(online) ISSN 2413-7081-(print)FQCT 7.56-2002. - 2020. - №. 09 (54) ст.4648

2. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figrtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475- 7192 ст.3076-3083 234

3. Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99

4. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586

5. Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79

6. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82) ст. 271-276